

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅20.10.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60g

Składniki: mąka żytnia typ 720, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda) mąka żytnia, razowa, suszona marchew, mąka pszenna, ekstrakt siodu jęczmiennego, otręby żytnie, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Oliwa 5g

Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Ogórek zielony 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata Malina z żurawiną 150ml

Składniki: owoc żurawiny – 37%, owoc maliny – 27%, owoc róży dzikiej – 15%, owoc głogu – 15%, kwiat hibiskusa - 6%

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki brokuł marchew pietruszka korzeń por koperek pieprz Olię rzepakowy

Obiad

Makaron spaghetti 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna

Sos bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) łopatką wieprzową, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek olej rzepakowy

Woda z cytryną i imbirem 150ml

Składniki: woda cytryna imbir

Podwieczorek

Jogurt wegański 130ml

Składniki: mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych

Domowa granola do posypania 30g

Składniki: płatki owsiane (owies) rodzynki żurawina suszona słonecznik dynia

📅21.10.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni 60g

Składniki: mąka żytnia woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże sól jęczmienny

Oliwa 5g

Pasta z kalafiora ze słonecznikiem 30g

Składniki: kalafior biała fasola sucha pestki słonecznika koperek oliwa z oliwek

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie z ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki, pietruszka korzeń marchew por zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), olej rzepakowy lubczyk majeranek

Obiad

Pulpety drobiowe z sosem dyniowym 60g/50ml

Składniki: udo trybowane bułka tarta (mąka pszenna woda drożdże sól) cebula czosnek olej rzepakowy sos dyniowy: dynia, mleko owsiane bezglutenowe marchew, cebula, czosnek

Kasza jęczmienna 100g

Kalafior na parze 60g

Składniki: kalafior olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka gruszki wiśnie

Podwieczorek

Koktajl bananowo-kakaowy 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao banany

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

Menu bez mleka i jaj 10-24.10.2025

📅22.10.2025 Środa DZIEŃ INDYJSKI

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni 60g

Składniki: mąa pszenna woda suszony zakwas żytni, płatki ziemniaczane, sól jęczmienny

Oliwa 5g

Jogurt wegański z rodzynkami i miodem

(wyrób własny) 30g

Składniki: mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych rodzynki miód

Słupki marchewki 20g

Gruszka 1/2szt

Herbata z granatem 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa

Indyjski krem z pomidorów 250ml

Składniki: woda passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) pomidory z puszki (pomidory 60%, sok pomidorowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) cebula imbir oliwa z oliwek czosnek kumin kolendra liść laurowy kardamon goździki

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka pszenna.750 mąka pszenna graham 1850,drożdże,sól)

Obiad

Łagodne żółte curry z białą fasolą, ananase i warzywami 120g

Składniki: fasola cannellini biała ananas mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) papryka marchew cebula cukinia imbir papryka słodka proszek kumin gałka muszkatołowa kurkuma sól

Ryż 120g

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda świeża melisa

Podwieczorek

Mango lassi z bananem 150ml

Składniki: pulpa mango 100% banan mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych mleko owsiane bezglutenowe

📅23.10.2025 Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb orkiszowy 30g

Składniki: mąka orkiszowa, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda) mąka żytnia., mąka pszenna, ekstrakt siodu jęczmiennego, otręby żytnie, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Oliwa 5g

Plasterki szynki drobiowej 20g

Składniki: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu

Pomidor 20g

Herbata Malina z żurawiną 150ml

Składniki: owoc żurawiny – 37%, owoc maliny – 27%, owoc róży dzikiej – 15%, owoc głogu – 15%, kwiat hibiskusa - 6%

Zupa

Zupa brukselkowa z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jagłana brukselka marchew pietruszka korzeń por olej rzepakowy koperek pieprz

Obiad

Rybne frytki z dorsza 50g

Składniki: filet z dorsza(ryby) mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna woda drożdże sól) papryka słodka czosnek tymianek olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszzonej kapusty z

jabłkiem i koperkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) jabłko koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-śliwkowy z cynamonem 150ml

Składniki: woda jabłka śliwki cynamon

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy) ryż biały sól himalajska

Powidła śliwkowe 20g

Składniki: śliwki pektyna jabłkowa

Jabłko 1/2szt

24.10.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

Składniki: mąka żytnia.zakwasy żytni (mąka żytnia, woda) mąka żytnia.razowa, ekstrakt siodu jęczmiennego., otręby żytnie, mąka pszenna, sól, drożdże, kwas askorbinowy

Oliwa 5g

Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Rzodkiewka 20g

Kiwi 1/2szt

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Żurek z ziemniakami i majerankiem 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka koreń zakwas żytni (woda mąka żytnia) olej rzepakowy majeranek, sól

Obiad

Drożdżowe racuszki z jabłkami 2 sztuki

Składniki: mąka pszenna, jabłka babka jajowata woda cukier drożdże, olej rzepakowy

Kleks jogurtu wegańskiego z cynamonem 50g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych cynamon

Surówka z tartej marchewki z rodzynkami

60g

Składniki: marchew rodzynki olej rzepakowy

Kompot owoce leśne 150ml

Składniki: woda jabłko maliny czarne jagody

Podwieczorek

Pasta z szynki drobiowej (własny wyrób) z

ogórkiem kiszonym 30g

Składniki: udo trybowane z kurczaka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn , ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca

Chlebek chrupki 10g

Składniki: 60,1% mąka żytnia, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt słodowy jęczmienny, 2%, inulina



